



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

Campeonato Distrital de Provas Combinadas Pista Coberta (Leiria, Santarém, Coimbra e Setúbal)
(Sub-18, Sub-20, Sub-23, Sénior) + Provas Extras

Data: 17/18-12-2022

Local: Expocentro - Pombal

Programa-Horário

17-12-2022 - sábado

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
10:00	09:40	09:50	60 barreiras	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo 0,76 – Séries
10:20	10:00	10:10	60 m	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo Séries
			Altura	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo – 1,15 (+4cm) ->
			Altura	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo – 1,27 (+4cm) ->
			Comprimento	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo Grupo A
			Comprimento	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo Grupo B
14:00	13:40	13:50	60 barreiras	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo 0,84 – Séries
14:20	14:00	14:10	60 m	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo Séries
			Altura	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo – 1,25 (+4cm) ->
15:30	15:15	15:25	1.500 metros	Absolutos	Masc	Extra
16:00	15:45	15:55	1.500 metros	Absolutos	Fem	Extra
			Comprimento	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo
			Peso	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo 3 Kg
			Peso	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo 4 Kg
16:30	16:15	16:25	600 m	Sub14	Masc	Extra
17:00	16:45	16:55	600 m	Sub14	Fem	Extra
17:30	17:15	17:25	1.000 m	Sub16	Masc	Extra
18:00	17:45	17:55	1.000 m	Sub 16	Fem	Extra
			Peso	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 5 Kg
			Peso	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo 6 Kg e 7,260 Kg
			Comprimento	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo
			Comprimento	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo
			Altura	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 1,30 (+4cm) ->
			Altura	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo 1,30 (+3cm) ->
			800m	Sub16/Sub18	Fem	Pentatlo
			800m	Sub20/Sen/Vet	Fem	Pentatlo



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

18-12-2022 - domingo

Hora	Câmara de Chamada	Entrada na Pista	Prova	Escalão	Género	Observações
09:00	08:40	08:50	60 bar	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 0,91 – Séries
09:10	08:50	09:00	60 bar	Sub20	Masc	Heptatlo 0,99 – Séries
09:20	09:00	09:10	60 bar	Sen/Vet	Masc	Heptatlo 1,067 – Séries
09:20	08:35	08:45	Comprimento	Absolutos	Masc	Extra
			Vara	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo 2,00 (+10cm) ->
			Vara	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo 2,40 (+10cm) ->
09:30	09:10	09:20	60 m	Sub 14	Masc	Extra
09:50	09:30	09:40	60 m	Sub 14	Fem	Extra
10:20	10:00	10:10	60 m	Sub 16	Masc	Extra
10:40	10:20	10:30	60 m	Sub 16	Fem	Extra
11:00	10:40	10:50	150 m	Sub 14	Masc	Extra
11:20	10:35	10:45	Comprimento	Absolutos	Fem	Extra
11:30	11:10	11:20	150 m	Sub 14	Fem	Extra
12:00	11:40	11:50	250 m	Sub 16	Masc	Extra
12:20	12:00	12:10	250 m	Sub 16	Fem	Extra
			1000 m	Sub16/Sub18	Masc	Heptatlo
			1000 m	Sub20/Sen/Vet	Masc	Heptatlo

Regulamento

1. Campeonato Distrital de Provas Combinadas Pista Coberta são uma organização da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, Associação de Atletismo de Santarém, Associação Distrital de Atletismo de Coimbra e Associação de Atletismo de Setúbal, com o apoio da Câmara Municipal de Pombal.
2. Nas provas combinadas não serão aceites inscrições de atletas extras. Nas provas extras, poderão participar atletas de outras AARR.
3. Individualmente, haverá medalhas para os três primeiros classificados em cada prova do C.D..
4. As inscrições são gratuitas e deverão ser feitas na plataforma <https://fpacompeticoes.pt/> até ao dia 14 de dezembro de 2022.
5. As confirmações serão realizadas on-line e estarão disponíveis entre as 20:00 horas do dia 16 de dezembro e 120 minutos antes do início da primeira prova em <https://fpacompeticoes.pt/> sendo necessário que cada clube ou atleta faça o seu login para o efeito. Os atletas poderão também

Um atletismo de todos para todos



Associação Distrital de Atletismo de Leiria

Regulamento

fazer a confirmação da sua prova através do seu número de documento de identificação.

6. O Regulamento está disponível em: www.adal.pt e <https://www.fpacompeticoes.pt/>.
7. A organização entregará os “dorsais” a partir das 13h00 no secretariado a funcionar na Expocentro.
8. O ajuizamento da prova é da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da Associação Distrital de Atletismo de Leiria, com base no regulamento internacional da World Athletics. Para qualquer protesto deve o mesmo ser efetuado até 30 minutos após a conclusão da prova a que o mesmo se refere.
9. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela organização e de acordo com o Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo.

Diretor de competição: António Reis